Como Ler Bem e Rapidamente

blog: http://comolerbemerapido.blogspot.com/

Autor: Miraldo Antoninho Ohse

Qualquer parte deste livro pode ser armazenada, fotocopiada ou reproduzida por meios mecânicos, eletrônicos ou outros quaisquer, sem autorização prévia do autor.

A meu pai e minha mãe,
que me matricularam na escola.

Agradecimentos

À minha família, pela sua compreensão;

A todas as pessoas, pela vontade de acrescentar ideias novas.

Índice

Aula 01 - Introdução

Aula 02 - Leitura em papel e leitura digital

Aula 03 - Obtendo conhecimento

Aula 04 - Estrutura do livro

Aula 05 - Técnicas de Leitura

Aula 06 - Princípios fundamentais da leitura dinâmica

Aula 07 - Unidades de significação

Aula 08 - Vocalização da leitura

Aula 09 - A importância da pré-leitura

Aula 10 - A importância da leitura dos livros

Aula 11 - Vocabulário

Aula 12 - Como consultar um dicionário

Aula 13 - Treinamento de aceleração visual

Aula 14 - Desenvolvimento mental

Aula 15 - Conclusão

Aula 16 - Bibliografia

Aula 01 - Introdução

Ler rapidamente, entendendo perfeitamente o texto é o sonho de consumo de todos nós, afinal o tempo é escasso e existem muitos livros, jornais, revistas, etc. para serem lidos.

Diversamente do que a maioria das pessoas pensa, essa habilidade não difícil de ser atingida.

Basta seguir algumas regras básicas que iremos estudar mais adiante.

Observando essas regras, conceitos e sugestões, você formará novos hábitos, mais adequados ao comportamento de um leitor dinâmico, e assim estará apto a ler mais e melhor.

A primeira atitude para você atingir esse objetivo é tomar uma **firme decisão** no sentido de que quer realizar isso, pois, como sabemos, **querer é poder**.

Você encontrará muitos obstáculos em seu caminho, mas sua determinação, a sua vontade, a sua dedicação, irá superar todos esses entraves porque você quer atingir esse objetivo e desfrutar do conhecimento, o principal recurso do nosso século.

Portanto, tente mentalizar com você, por exemplo, o seguinte:

> *Eu não quero ser um subproduto da TV, do rádio, dos jornais, das revistas, da mídia formadora de opiniões massificadas; eu não quero pensar como o rebanho pensa; eu quero obter conhecimento em várias fontes para poder ver o outro lado da moeda, ter meus próprios pensamento e as minhas próprias ideias.*

George Orwell, em seu ensaio *A política e a língua inglesa*, recomendava que as pessoas tivessem pensamentos próprios e não usassem conceitos pré-formados:

> *Mal se levantam certos tópicos, o concreto dissolve-se no abstrato e ninguém parece capaz de pensar em expressões que não sejam estereotípicas; a prosa consiste cada vez menos em palavras escolhidas em função do seu significado, e cada vez mais em expressões pregadas umas às outras como secções de um galinheiro pré-fabricado.*

E como você vai aprender a ler de verdade e isso significa aprender a escrever e pensar também de verdade, reflita sobre estas recomendações de Orwell:

- ➔ *Nunca use uma metáfora, símile ou outra figura de estilo que esteja habituado a ler.*

- ➔ *Nunca use uma palavra grande quando uma pequena servir.*

- ➔ *Se for possível cortar uma palavra, corte-a sempre.*

➔ *Nunca use a voz passiva quando pode usar a voz ativa.*

➔ *Nunca use uma expressão estrangeira, uma palavra científica ou uma palavra de gíria se conseguir pensar num equivalente inglês corrente.*

➔ *Viole qualquer destas regras de preferência a dizer algo obviamente bárbaro.*

Aula 02 – Leitura em papel e leitura digital

Antes de entrar nos detalhes sobre nosso estudo, convém lembrar que, hodiernamente, existem dois **modos de praticar a leitura**:

1. Leitura em **papel**

2. Leitura em meio **digital**, no computador ou em um leitor de livros.

Não vamos analisar os prós e contras de cada um desses modos de leitura, pois existem muitas variáveis que são consideradas, individualmente, no momento da escolha pelo leitor, mas vamos ousar contrariar Umberto Eco (Não contem com o fim do livro) e dizer que a leitura em papel está com seus dias contados.

Quem aguenta ler um livro de 300 páginas pesando quase meio kilo, com muitas palavras desconhecidas, por mais de 5 horas, enquanto é possível ler esse mesmo conteúdo em um leitor digital, leve e com acesso instantâneo a um dicionário que pode ser usado para esclarecer suas dúvidas em relação ao significado das palavras?

Realizar a leitura em papel seria aceitável, se os leitores digitais não estivessem sendo vendidos a preços ridículos, às vezes, mais baratos até que um livro novo, em papel.

As pessoas estão percebendo essa facilidade cada vez mais e estão usando seus *tablets* para realizar suas leituras, confortavelmente e em qualquer local (ônibus, carro, lotação, etc.).

Portanto, não tenha medo: invista em você adquirindo um leitor de livros digitais qualquer e seja feliz.

Agora o que falta é material digitalizado para ser usado por estas pessoas carentes de conhecimento, falta esta que é decorrente da legislação obsoleta que regula os direitos autorais.

Tudo seria diferente se estivéssemos no planeta desconhecido Tlön, onde Borges nos informa que:

> *Nos hábitos literários é também todo-poderosa a ideia de um sujeito único. É raro que os livros estejam assinados. **Não existe o conceito do plágio**: estabeleceu-se que todas as obras são obra de um único autor, que é intemporal e é anônimo. A crítica costuma inventar autores: escolhe duas obras dissimiles – o Tao Te King e as Mil e Uma Noites, digamos –, atribui-as a um mesmo escritor e logo determina com probidade a psicologia desse interessante homme de lettres...*

Aula 03 – Obtendo conhecimento

Nesta aula vamos procurar compreender o que é **conhecimento**, ou seja, aquilo que resultará de nossa leitura rápida.
Vamos analisar este texto:

> *No século passado, os chamados recursos à disposição da sociedade eram **capital**, **trabalho**, **maquinário** e **terra**.*
> *Atualmente, todos esses recursos foram superados pelo **conhecimento**.*
> *Vivemos na era do conhecimento.*
> *Os especialistas dizem que ele **é a principal moeda ou recurso do nosso século**.*
> *Por outro lado, afirmam que a **leitura** é a principal fonte disponível para a aquisição desse conhecimento.*

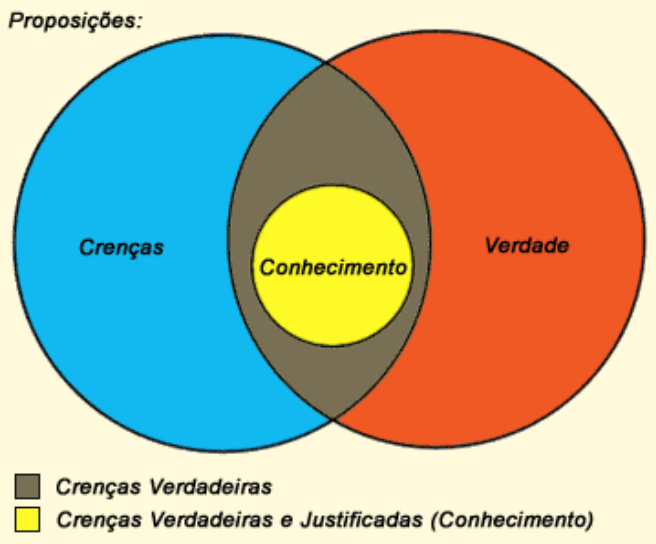
A maneira mais fácil de obter conhecimento em maior quantidade é através da leitura de livros, jornais, revistas, etc.

Naturalmente, o conhecimento não é obtido, exclusivamente pela **leitura** - ele é obtido também pela observação, mas certamente é através dela que se pode obter conhecimento pronto em maior quantidade e rapidez.

Do ponto de vista **fenomenológico**, o conhecimento pode ser explicado da seguinte forma:

*Existe, inicialmente, um **sujeito** e um **objeto** diferentes um do outro, sendo que estes partilham uma relação – o **conhecimento**.*
*Este **sujeito apenas é sujeito para este objeto** e **este objeto apenas é objeto para este sujeito**, estes estão ligados por uma estreita relação, condicionando-se reciprocamente (**correlação**).*
*A relação que sujeito e objeto partilham é **dupla** mas **não reversível**, isto é, os papéis de sujeito e objeto não são intermutáveis, a sua função é, portanto, diferente.*
*Nesta relação a **função do sujeito** é apreender o objeto e a **função do objeto** é a de ser apreendido pelo sujeito.*
*Para que o sujeito possa conhecer, este tem que se **transcender**, entrando na esfera do objeto, onde capta as características do objeto e as faz entrar na sua própria esfera.*
O sujeito apenas tem noção do que apreendeu quando reentra em si.
*O **sujeito sai deste processo modificado**, dado que com ele traz apenas uma representação mental – **imagem** – do objeto, em tudo igual ao objeto em si.*

Veja o diagrama do conhecimento.



A definição clássica de conhecimento, originada em Platão,
diz que conhecimento consiste numa crença verdadeira e justificada.

Portanto, a partir de agora, vai nos interessar desenvolver a habilidade de ler um texto, de adquirirmos conhecimento (crenças verdadeiras e justificadas), ou seja:

> Simplesmente olhando um texto qualquer, você deverá ser capaz de saber se ele lhe será útil e se ele agregará conhecimento à sua bagagem intelectual.

Observe que nem sempre o conhecimento que adquirimos é útil imediatamente; de um modo geral, ele fica gravado em nossa mente e é recuperado em algum momento de nossa existência, quando se torna necessário.

Na próxima aula, vamos estudar as **estrutura do livro**.

Aula 04 – Estrutura do livro

Nesta aula vamos estudar o design ou a **estrutura de livro**, para que possamos verificar mais adiante como ler dinamicamente suas partes.

1. Matéria pré-textual

Matéria pré-textual ou páginas preliminares é a primeira parte do livro e normalmente é a menor em quantidade de páginas.

As páginas podem ser numeradas em números romanos minúsculos.

Cada página é contada; mas não pode não possuir fólio ou números de páginas impressas, podem se apresentar em branco.

Os elementos pré-textuais de um livro geralmente aparecem apenas no primeiro volume de uma edição de vários volumes, no entanto, alguns elementos como sumário e índice podem aparecer em cada volume.

A seguinte tabela ajudará a distinguir alguns diferentes **elementos pré-textuais**:

Nome	Quem	Finalidade
folha de rosto	Editora	Repete-se o título e

		autor como impressos na capa ou na lombada.
Colofão	Impressos	Informações técnica tais como data de impressão, copyrights, tipografia e nome e endereço do impressor (ou gráfica). Em livros modernos geralmente aparece no verso da folha de rosto, mas em alguns livros aparece no final.
Sumário	Editor	Essa é uma lista com os títulos de capítulos e seus subtítulos com respectivos números de páginas. Isso inclui todos os elementos listados abaixo junto com os capítulos.
Prefácio	Texto de algum escritor, que	Em geral, o prefácio indicará alguma relação

	não o autor do livro	entre o escritor do prefácio e o texto, ou entre o autor do texto. Um prefácio de edições posteriores de um trabalho, geralmente explica as diferenças das novas edições em relação às anteriores.
Introdução	O autor	A introdução geralmente trata da história de como surgiu o livro, ou como ele foi desenvolvido, e é muitas vezes seguida por agradecimentos.
Agradecimentos	O autor	Muitas vezes pode vir como parte da introdução em vez de uma seção separada em que se credita aqueles que contribuíram para a criação do livro.
Introdução	O autor	A seção que orienta o

		leitor dos propósitos e objetivos do texto que segue.
Dedicatória	O autor	A página de dedicatória antecede o texto, na qual o autor indica a quem dedicou o livro.
Prólogo	O narrador ou outro personagem do livro	Um prólogo é a abertura da história.

2. Corpo principal da obra

A estrutura de uma obra (e especialmente do conteúdo principal) é frequentemente disposta hierarquicamente.

- **Volumes**

  Um volume é um conjunto de páginas encadernadas.

  Dessa maneira, cada trabalho pode ser um único volume ou dividido em mais volumes.

- **Capítulos e seções**

  Um capítulo ou seção pode conter uma parte ou o livro.

Ambos, capítulos e seções, são usados no mesmo trabalho; as seções geralmente são maiores e contém os capítulos.

3. Matéria pós-textual

A matéria pós-textual se usada, normalmente, possui alguns dos seguintes itens.

Nome	Quem	Finalidade
Epílogo	O Narrador ou algum personagem do livro	Este texto aparece no fim de uma obra literária e geralmente é utilizado para finalizar o trabalho.
Extro or Outro		É a conclusão da obra, dessa maneira, oposta à introdução.
Posfácio	O autor ou outro escritor real	Um posfácio geralmente trata de história de como o livro veio a existir ou como a ideia foi desenvolvida.
conclusão	O autor	
Pós-escrito		
Apêndice ou	O autor	

Adendo		Suplemento adicional de um dado trabalho que pode corrigir erros, explicar inconsistências ou atualizar informações do texto principal.
Glossário	O autor	O glossário consiste em um conjunto de definições ou palavras relevantes da obra. O glossário é composto em ordem alfabética. As entradas podem trazer lugares ou personagens o que pode ser comum em longas obras ficcionais.
Bibliografia	O autor	Nesta seção encontram-se todas as obras consultadas que foram utilizadas na redação do texto. É mais comum em livros de não ficção ou em trabalhos acadêmicos.

Índice	Editor	Índice ou Índex é a lista de termos usados no texto, disposta com o número da página de cada termo para facilitar a busca e mostrar onde se pode encontrá-lo no texto. Índices são comuns em obras de não ficção.
Colofão	Editor	Breve descrição da produção gráfica da obra que pode incluir o logotipo do impressor (gráfica). Pode ser encontrada no fim do livro ou no verso da página de rosto.

Aula 05 – Técnicas de Leitura

Ler bem e com rapidez, algumas vezes, é chamado também de **Leitura Dinâmica**.

Aqui, nosso objetivo será:

> **Aumentar a velocidade de leitura** mantendo o **mesmo padrão de conhecimento**, ou seja, não proveitoso aumentarmos a velocidade e deixar de **entender** (compreender) aquilo que está sendo lido, o objeto da leitura.

Se isso acontecer, nós não estaremos ampliando nosso **conhecimento**, que como vimos nas aulas anteriores, é o nosso sonho de consumo.

Vejamos, primeiramente, o que é **leitura**:

> *A **leitura**, que **é um testemunho oral da palavra escrita de diversos idiomas**, com a invenção da imprensa, tornou-se uma atividade extremamente importante para a civilização, atendendo múltiplas finalidades.*
> *A leitura é um **processo** que consiste na movimentação dos olhos percorrendo as palavras, que em seguida são fotografadas e transformadas em imagens para depois serem traduzidas em ideias pela nossa mente.*

Portanto, devemos inicialmente nos preocupar em aperfeiçoar o **movimento dos olhos**, sem nos deter na compreensão do que está sendo lido.

Num processo de **leitura convencional**, você lê sílaba por sílaba e sua velocidade fica limitada à velocidade da fala.

Neste processo convencional, o tempo de leitura fica aumentado pelas paradas, na tentativa de compreensão de cada sílaba e isto não nos interessa.

Nosso **objetivo** será **reconhecer as palavras** como um todo, **como uma imagem**, como um ideiograma (*do grego - ideia + caracter, letra) é um símbolo gráfico utilizado para representar uma palavra ou conceito abstrato*).

Assim, nosso cérebro se habituará a identificar palavras e frases em velocidades bem maiores do que aquela velocidade-limite, atingida pela velocidade de fala.

Veja este exemplo:

Eu/ vou/ a/pren/der/ a/ ler /ra/pi/da/men/te.

Se você ler este texto sem as paradas, a velocidade de leitura aumentará sensivelmente:

Eu vou aprender a ler rapidamente.

Perceba agora, esquematicamente, as diferenças usuais entre o **leitor lento** e o **leitor dinâmico**:

1. Os **leitores lentos** captam algumas sílabas por fixação, parando com muita frequência; o **leitor dinâmico** capta varias sílabas por fixação, diminuindo consideravelmente a quantidade dos pontos de fixação consumindo menos tempo em cada pausa.

4. O **leitor dinâmico** consegue efetuar **saltos de olho** e **movimentos de retorno** com uma velocidade bem maior do que o **leitor lento**.

5. O **leitor lento** se desconcentra com facilidade e lê de forma passiva, enquanto o **dinâmico** é concentrado, crítico e lê de forma ativa.

6. O **leitor lento** lê em voz alta ou repete mentalmente o material lido, enquanto o **dinâmico** incorpora diretamente a informação, sem nenhuma repetição do material lido.

Lembre-se que, segundo Mortimer, as normas de **leitura ativa** são:

- ➔ *Achar e interpretar as palavras-chaves do livro;*
- ➔ *Descobrir as frases importantes e compreender seu significado (início e fim dos capítulos).*

Tudo isso, você deverá fazer mentalmente, pois se parar para fazer anotações, não haverá avanço.

Bom, já sabemos o que é leitura, o que é leitura convencional e o que é leitura dinâmica e muito mais.

Nas próximas aulas, vamos saber **como** poderemos nos tornar **leitores ativos e dinâmicos**.

Aula 06 – Princípios fundamentais da leitura dinâmica

Para sermos leitores dinâmicos será necessário fixar alguns conceitos sobre área de visão para podermos usar, com maior sabedoria, a combinação das técnicas descritas adiante.

Área de Visão

É a **região do espaço** que nossa vista pode alcançar, quando direcionada para um **ponto fixo**.

Para compreender melhor o alcance de nossa visão, vejamos alguns aspectos importantes na formação das imagens.

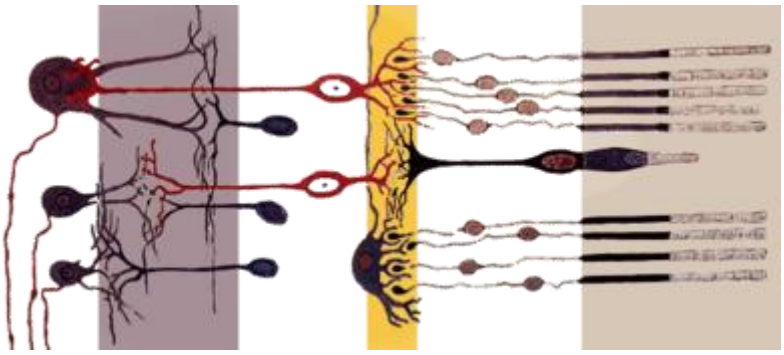
Retina é uma parte do olho dos vertebrados responsável pela formação de imagens, ou seja, pelo sentido da visão.
É como uma tela onde se projetam as imagens: retém as imagens e as traduz para o cérebro através de impulsos elétricos enviados pelo nervo óptico.

Retina

Nossas retinas são formadas por dois tipos de células básicas: **cones** e **bastonetes**.

Veja as diferenças:

Cones	Bastonetes
Registram imagens bem iluminadas.	Registram imagens pouco iluminadas (visão noturna).
Registram imagens lentamente.	Registram imagens rapidamente.
Registram cores.	Não registram cores (detectam apenas tons de cinza).
Produzem imagens nítidas.	Produzem imagens pouco nítidas.



**A estrutura celular da retina (à direita, 1 cone e 9 bastonetes;
ao centro, 2 células bipolares; à esquerda, 3 axónios de células ganglionares que pertencem ao nervo óptico).**

Com base no que estudamos, podemos agora definir nossa **área de visão** em dois tópicos:

1. Visão central

➔ É aquela na qual a imagem cai no centro da retina e é cheia de detalhes.

➔ É importante na leitura para perto, para longe e nas atividades que exigem percepção de detalhes.

➔ Este tipo de visão reconhece as imagens nítidas e coloridas em baixa velocidade.

➔ É empregada nas atividades de leitura.

2. Visão periférica

➔ É aquela que se forma na periferia da retina.

➔ Essa visão é pouco rica em detalhes; percebe-se a presença dos objetos e movimentos, mas nada nítido.

➔ É importante para se locomover, principalmente à noite, quando há pouca iluminação.

➔ Este tipo de visão reconhece imagens pouco nítidas com velocidade.

➔ Geralmente fazemos uso da visão periférica, quando estamos dirigindo, pois sabemos o que se passa em volta do carro, sem olharmos para o lado.

Sem treino, usamos o foco central da visão, o que diminui em 50% a quantidade de palavras que percebemos por fixação.

Para acelerar a nossa leitura, precisamos explorar mais a nossa **visão periférica**.

Nossa meta, portanto, é **maximizar** a utilização da **visão periférica** para ampliar a velocidade de registro das imagens do cérebro.

Com base no que foi dito até agora, podemos agora entender melhor os **princípios fundamentais da leitura dinâmica**, ou seja:

➔ **Rapidez na captação de imagens**, através do aproveitamento integral da capacidade da visão em perceber imagens da ordem de milésimos de segundo.

➔ **Adequação dos movimentos oculares** para que efetuem saltos de olho com grande rapidez.

➔ Reconhecimento das palavras pela **visão periférica**.

****Atenção**

- Em alguns tipos de leitura, onde existem muitas **palavras não usuais**, aquelas que não são de uso corrente, é necessário que seja realizada uma pré-leitura rápida, para que se tenha a ideia do todo e se identifique tais palavras. Nestes casos, para que haja velocidade e retenção, faça o seguinte:

➔ Realizar uma primeira leitura rápida, para ter a ideia do todo;

➔ Pesquise no dicionário do significado das palavras desconhecidas;

➔ Por fim, realize uma segunda leitura, onde você entenderá o texto por completo.

- Observe que quando o tema do livro deixa de ser estimulante, por não corresponder à nossa expectativa, muitas vezes, permanecemos lendo quase por obrigação.

Quando você perceber que isso está acontecendo, deixe de lado a leitura sequencial e leia rapidamente o início dos parágrafos de todos os capítulos tentando identificar onde o autor colocou a mensagem principal do livro que, geralmente, tem muita afinidade com o título da obra.
Como já vimos, não é necessário ler todo um livro, de cabo a rabo, para compreendermos a mensagem: basta ler apenas as passagens principais mencionadas, geralmente, no início e fim de cada capítulo.

Aula 07 – Unidades de significação

Consideremos a seguinte frase:

A luz/ viaja pelo espaço/ a uma velocidade espantosa.

Cada parte, entre barras, nesta frase caracteriza uma **unidade de significação**.

Elas podem se manifestar de formas variadas, ou seja, em blocos de maior extensão, com significado mais amplo:

A luz viaja pelo espaço/ a uma velocidade espantosa.

Este exemplo serve para demonstrar que o **deslocamento dos olhos** deve se efetuado levando-se em conta as **unidades de significação** que formem algum sentido, ainda que a ideia não esteja completa, ou seja, não se conheça o seu significado total.

Portanto, na leitura dinâmica devemos buscar a redução do número de fixações no processo de leitura.

Lembre se que nosso mecanismo de leitura funciona mais ou menos assim:

➔ Fixamos em um ponto inicial e em seguida empreendemos uma sucessão de saltos com os olhos no sentido do que estamos lendo.

➔ A cada salto, nos fixamos em um ponto.

➔ Assim, a leitura é uma sucessão de fixações.

➔ Cada fixação vai durar de um quarto a meio segundo em pessoas que não são treinadas, enquanto as pessoas que são treinadas vão conseguir reduzir esse tempo.

➔ Assim, elas passam menos tempo em cada ponto fixado e, consequentemente, aceleram o processo de leitura.

Aula 08 – Vocalização da leitura

Muitos **leitores convencionais** tendem a **vocalizar,** ou seja, executar movimentos labiais, simultaneamente a leitura.

Outros repetem o texto lido, **mentalmente**, provocando movimentos na **língua** e na **laringe** com as cordas vocais.

Mesmo não havendo manifestações físicas, a repetição puramente mental, induz que a leitura seja realizada com a mesma velocidade da fala.

Para você se tornar um leitor dinâmico, essas barreiras deverão ser eliminadas.

E para isso, todo seu corpo deverá permanecer imóvel durante a leitura, exceto os olhos.

Siga as recomendações abaixo, caso você venha a se defrontar com esses hábitos.

Movimento labial

Para eliminar esse hábito pernicioso, pronuncie palavras contendo as letras **P** e **B** (papel, bebê, etc.) enquanto você estiver lendo.

Isso causará um declínio na compreensão do texto, fazendo com que o cérebro entenda o que está sendo lido sem que haja movimentos labiais.

Com o tempo, esse vício será eliminado.

Movimento lingual

Para eliminar esse hábito pernicioso, pronuncie com movimento da língua palavras contendo as letras **T** e **D** (tato, dado, etc.) enquanto você estiver lendo.

Com o tempo, esse vício será eliminado.

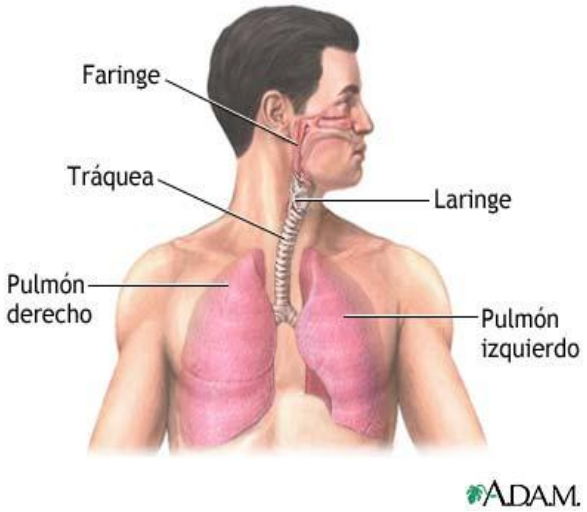
Movimento laríngico

Verifique se você tem esse hábito colocando a mão na saliência do osso entre a laringe e a base da durante a leitura.

Você sentirá uma vibração caso esteja isso esteja ocorrendo.

Para eliminar esse hábito pernicioso, pense em palavras que contenham as letras **M**, **N** (mamãe, Nilo, etc.) durante a leitura.

Com o tempo, esse vício será eliminado.



Repetição Mental

A maioria dos leitores tem o costume de **repetir o texto mentalmente**, fato que limita a velocidade da fala.

Procure ouvir alguma coisa durante a leitura, cujo tema seja diferente do tema que você está lendo.

Fazendo isso, você ocupará o cérebro com **duas atividades**, inibindo a terceira que é a repetição.

**Atenção

Quando ler em voz alta

Observe que pode acontecer do texto parecer ser tão complexo, a linguagem tão confusa (Hegel, Kant, etc.), que será necessário que você **leia em voz alta** alguns trechos para conseguir entendê-lo.
Esta é a melhor alternativa em alguns casos, pois fazendo isso você observará a sonoridade das frases

resultantes da pontuação e entenderá a mensagem com maior facilidade.

Utilize este recurso moderadamente, apenas em casos extremos, pois como sabemos, neste caso, a velocidade da leitura estará sempre limitada à velocidade da fala.

Aula 09 – A importância da pré-leitura

Tornar-se um leitor dinâmico significar permanecer **concentrado** no assunto tratado no texto e ser capaz de passar de forma eficiente para a mente a ideia principal do que está sendo digerido, ou seja, compreender o texto.

Assim evite ler em locais onde outras pessoas estejam **conversando** ou haja som de voz humana (TV, MP3, Radio, etc.), pois, comprovadamente, **conversas** paralelas afetam sobremaneira a atenção.

Observe que conseguimos ler com atenção mesmo com o barulho dos carros, mas não com alguém falando nas proximidades.

Por natureza, somos curiosos e por isso dividimos a atenção do texto do livro com o assunto da conversa.

Isso é instintivo e, guardadas as devidas proporções, isso corresponde àquela vontade de urinar quando a torneira ou o chuveiro é ligado.

Nosso objetivo a partir de agora será identificar numa primeira olhada as partes que mostram as ideias principais do texto e, na sequência, buscar da essência do que está sendo abordado.

O artifício que você deverá utilizar para atingir este estado de **visão abrangente** é denominado **técnica da pré-leitura**.

Veja como praticar isso nos exemplos a seguir.

Artigos de revistas

Leia primeiramente os destaques que dão uma ideia geral do assunto abordado, tais como títulos e subtítulos.

Verifique destaques como gráficos, negritos, fotografias com legendas, etc. que sempre lhe darão uma indicação resumida do teor da reportagem.

Não só para este tópico, mas também para demais, observe que a **leitura atenta do título** é um excelente indicativo do que será abordado, pois nele, invariavelmente, o autor tentar sintetizar a mensagem.

Leia o texto abaixo para entender melhor a importância do título:

> *O título, em princípio, já encaminha o leitor para os conteúdos que o leitor deve encontrar no texto.*
> *Pode ser óbvio que ele anuncie o que vai se desenrolar.*
> *Comumente não lhe damos importância,*
> *Há títulos **muito explícitos**, que são bons indicadores dos conteúdos, e outros **menos explícitos**, que exigem do leitor uma percepção mais aguda de sua relação com o conjunto do texto.*

Devemos tê-lo sempre em mente enquanto lemos.
É como um farol, um direcionamento com que o autor presenteia o leitor.
Os autores em geral, tomam cuidado ao escolhê-los.

Jornais

Os jornais utilizam um sistema onde o assunto abordado é colocado sempre em destaque sempre.

O tema da matéria pode ser encontrado, usualmente, no primeiro parágrafo e a conclusão no final do texto.

No meio do artigo, geralmente, você encontrará o desenvolvimento do tema principal.

Portanto, aqui você pode avaliar rapidamente se vale a pena continuar a leitura.

Mortimer diz que a leitura de jornais e revistas sem entende sem esforço e exige um mínimo de leitura, preponderantemente, pela **leitura passiva**.

Cartas, documentos legais e comerciais

Embora enfadonhos e entediantes, são de fácil leitura, pois o assunto é tratado com objetividade.

Leia referências em destaque, data de emissão, quem redigiu e assinou, etc. .

Verifique os detalhes que se referem ao departamento ou a seu interesse pessoal.

Leia os primeiros parágrafos e em seguida aplique a **técnica de saltos verticais de olho** para encontrar o que deve ser lido com mais cuidado.

Dispense tudo o que parecer mera formalidade.

Aula 10 – A importância da leitura dos livros

Nesta aula vamos estudar como realizar a pré-leitura e como encontrar seu conteúdo essencial de um livro.

Preste atenção no que segue.

Antes de tudo, leia a biografia do autor na Wikipédia e dê especial atenção ao contexto histórico no qual a obra foi escrita, em especial, a fase da vida do escritor em que o livro foi escrito.

Depois, avalie o significado do título e leia as orelhas do livro, onde serão encontradas na maioria das vezes considerações sobre o tema ou sobre o autor.

Examine índices, capítulos e tudo aquilo que puder lhe dar uma noção da estrutura da obra a ser lida ou estudada.

Faça uma pré-leitura de cada capítulo lendo os primeiros e os últimos parágrafos, para ter uma ideia geral do que está sendo tratado.

Dê apenas uma rápida olhada no **material pré e pós-textual** e vá direto a leitura do **corpo principal da obra**.

Lembre-se do que Hegel argumentou no **Prefácio** da Fenomenologia do Espírito:

> *Numa obra filosófica, em razão de sua natureza, parece não só supérfluo, mas até inadequado e contraproducente, um prefácio: esse esclarecimento preliminar do autor sobre o fim que se propõe, as circunstâncias de sua obra, as relações que julga encontrar com as anteriores e atuais sobre o mesmo tema.*

Conforme vimos anteriormente, e Borges no livro Ficções não nos deixa mentir, alguns autores escrevem muito para passar uma mensagem que poderia ser passada num artigo com poucas linhas.

Reflita um pouco sobre este trecho:

> *Desvario laborioso e empobrecedor o de compor extensos livros; o de espraiar em quinhentas páginas uma ideia cuja perfeita exposição oral cabe em poucos minutos.*
> *Melhor procedimento é simular que esses livros já existem e oferecer um resumo, um comentário.*
> *Assim procedeu Carlyle em Sartor Resartus; assim Butler em The Fair Haven; obras que têm a imperfeição de serem também livros, não menos tautológicos (repetitivos) que os outros.*

Como sabemos, em geral trata-se de **escritores profissionais** que muitas vezes obedecem a contratos onde são obrigados a escrever um livro por ano com um número mínimo de páginas ou algo semelhante em troca de remuneração.

Aqui, será importante que você avalie, por fim, se realmente vale a pena seguir na leitura integral da obra.

Em todos os tipos de leitura referidos acima, preste muita atenção à pontuação, pois ela é fundamental para o entendimento do significado da mensagem.

Leia o texto abaixo e perceba a sua importância.

> *Um milionário redigiu seu testamento desta forma:*
> *"Deixo a minha fortuna para o meu irmão não para o meu sobrinho jamais para o meu advogado nada para os pobres."*
> *Como se vê, ninguém entendeu, porque não há nenhuma pontuação e houve enorme confusão entre os interessados na herança.*
> *O irmão achou que o certo seria assim:*
> *"Deixo minha fortuna para o meu irmão; não para o meu sobrinho, jamais para o meu advogado, nada para os pobres."*
> *Veio o sobrinho e disse que o certo era:*
> *"Deixo a minha fortuna: para o meu irmão, não; para o meu sobrinho; jamais para o meu advogado, nada para os pobres."*
> *Por sua vez, o advogado sustentou que a redação era:*
> *"Deixo a minha fortuna: para o meu irmão, não; para o meu sobrinho, jamais; para o meu advogado, nada para os pobres."*
> *Finalmente, um defensor dos pobres disse que o certo na realidade era:*

> *"Deixo a minha fortuna: para o meu irmão, não; para o meu sobrinho, jamais; para o meu advogado, nada; para os pobres."*

Preste atenção ainda nas **citações** e nos **autores relacionados na bibliografia** utilizada, pois consultando as obras utilizadas pelo autor você poderá complementar sua leitura.

Aula 11 – Vocabulário

O vocabulário próprio de uma pessoa é definido como o conjunto de palavras que esta é capaz de compreender ou, então, o conjunto de palavras que esta é capaz de utilizar na formação de novas frases.

A riqueza do vocabulário individual é, geralmente, considerada como um reflexo do nível de educação de uma pessoa e da sua inteligência a vários níveis, por isso, muitos testes de inteligência utilizam questões relacionadas com o vocabulário do ente testando.

O aumento de vocabulário é uma meta educativa consagrada nos programas escolares e nos objetivos de muitas pessoas que seguem diversos métodos para consegui-lo.

Portanto, o conjunto de palavras que conhecemos é um **fator determinante** na velocidade da leitura.

Frente ao conceito de **unidades de significação**, observe que:

> Para lermos rapidamente, devemos perceber **numa única fixação, várias palavras** que formem um sentido total visualizado, ou até mesmo do que vier a ser lido posteriormente.

Nossa mente tem que **reconhecer de imediato as palavras pela sua imagem**, razão pela qual o nosso vocabulário é de fundamental importância para realizarmos a leitura rápida.

A seguir, algumas dicas para você aumentar seu vocabulário:

1. Leia diferentes assuntos em diferentes jornais

A variedade de temas e de autores permite a assimilação de novos termos e expressões.

Anote as palavras desconhecidas e consulte num dicionário seu significado, depois de ter concluído a leitura do capítulo (**nunca durante**).

Siga este link e baixe o **glossário de termos não usuais**, onde você encontrará o significado das palavras mais estranhas da língua portuguesa.

2. Incorpore as novas palavras em suas conversações diárias e quando escrever

Isso lhe ajudará a gravá-las com mais facilidade, não as deixando cair no esquecimento.

3. Faça um estudo preliminar de prefixos e sufixos

Verifique como muitas palavras podem ser facilmente reconhecidas, quando decompostas.

Logo que visualizamos os prefixos ou sufixos que conhecemos seu significado, o sentido da frase fica perfeitamente compreendido.

Aula 12 - Como consultar um dicionário

Vamos usar uma analogia para explicar o que acontece, usualmente, quando consultamos um dicionário.

É mais ou menos como fazer uma busca no Google: geralmente olhamos a primeira página dos resultados, o que não garante que tenhamos encontrado a resposta procurada.

Para saber efetivamente o significado de uma palavra, não devemos olhar apenas as primeiras significações apresentadas no dicionário; devemos ler todas as alternativas dicionarizadas e sopesar aquela que melhor se adapta ao texto lido, ao contexto.

Procure consultar aqueles dicionários que oferecem a **origem etimológica** da palavra, o que também lhe ajudará a gravar seu significado, afinal, quando sabemos a origem das coisas, estamos aprendendo verdadeiramente.

Ao lado disso, preste muita atenção nas palavras **parônimas** e **homônimas**, pois geralmente o entendimento errado de uma palavra altera completamente o entendimento de um texto, o que leva você a reler e voltar, muitas vezes o parágrafo todo.

Então, leia com muita atenção, verificando como a palavra está escrita e, assim, não haverá perda de tempo com releituras.

Vamos lembrar os conceitos de palavras **parônimas** e **homônimas**:

Parônimos são palavras com escrita e pronúncia parecidas, mas com significado (sentido) diferente.

- O homem fez uma bela **descrição** da mulher.
- Use a sua **discrição**, Paulo.

Homônimos são palavras com escrita ou pronúncia iguais, com significado (sentido) diferente.

- A **manga** está uma delícia.
- A **manga** da camisa ficou perfeita.

Aula 13 – Treinamento de aceleração visual

Com base nos conceitos já estudados, você deverá por em prática um **programa de treinamento de aceleração visual**, para que obtenha um aumento substancial na velocidade de leitura, acompanhada da compreensão do texto lido.

O processo é extremamente simples, mas é necessário que sejam observadas algumas etapas.

Leia abaixo como proceder:

1. Devemos iniciar o treinamento exercitando a leitura numa **velocidade constante**, sem oscilação, mas um pouco acima de nosso padrão.
No início, poderá haver alguma dificuldade quanto à compreensão, mas mantendo o mesmo ritmo durante todo o tempo, notaremos a ampliação da retenção das informações, até atingirmos a compreensão total.

2. Em seguida **aumentamos a velocidade**, o que provocará uma queda imediata no grau de compreensão.

3. **Repita o processo** então, até você atingir, novamente, padrões satisfatórios de entendimento.

Para que você atinja melhores performances durante o treinamento, é indispensável **manter a velocidade constante** na leitura, **evitando variações de ritmo**.

Você poderá ainda recorrer a um recurso de ordem prática para auxiliar na manutenção da velocidade: chamamos esse recurso **uso de guia**.

Faça o seguinte:

> Utilize uma folha de papel ou uma pequena régua como **guia**, que deverá ser deslizada no sentido vertical, **de cima para baixo** ocultando as linhas já lidas.
> Assim seus olhos estarão sempre enxergando a próxima linha, enquanto **as linhas lidas estarão ocultas**.

Neste exercício de aceleração visual você apenas deverá **correr os olhos no espaço acima das linhas**, de margem a margem, **sem se preocupar com a leitura**.

Para iniciar seu treinamento, escolha um livro que seja do gênero que você gosta e utilize um vocabulário atual, com muita ação, e seja de fácil leitura.

Tome cuidado nesta escolha, pois mesmo os livros escolares exigidos no primeiro e segundo grau usam um vocabulário defasado, o que torna a leitura entediante e improdutiva.

Deixe para ler esses livros anacrônicos mais adiante, quando já você tiver ampliado seu vocabulário.

Leia este trecho de Machado de Assis e perceba as dificuldades:

> *Na esquina da Rua dos Ourives deteve-o um ajuntamento de pessoas, e um **préstito** singular. Um homem, judicialmente trajado, lia em voz alta um papel, a sentença. Havia mais o juiz, um padre, soldados, curiosos. Mas, as principais figuras eram dois pretos. Um deles, mediano, magro, tinha as mãos atadas, os olhos baixos, a cor **fula**, e levava uma corda enlaçada no pescoço; as pontas do **baraço** iam às mãos de outro preto. Este outro olhava para frente e tinha a cor fixa e **retinta**. Sustentava com galhardia a curiosidade pública. Lido o papel, o **préstito** seguiu pela Rua dos Ourives adiante; vinha do **aljube** e ia para o Largo do Moura.*

Contraste agora com este do Rubem Fonseca e perceba a linguagem ágil e atual:

> *Vi na televisão que as lojas bacanas estavam vendendo adoidadas roupas ricas para as madames vestirem no reveillon. Vi também que as casas de artigos finos para comer e beber tinham vendido todo o estoque. Pereba, vou ter que esperar o dia raiar e apanhar cachaça, galinha morta e farofa dos macumbeiros. Pereba entrou no banheiro e disse, que fedor. Vai mijar noutro lugar, tô sem água. Pereba saiu e foi mijar na escada. Onde você afanou a TV, Pereba*

perguntou. Afanei, porra nenhuma. Comprei. O recibo está bem em cima dela. Ô Pereba! você pensa que eu sou algum babaquara para ter coisa estarrada no meu cafofo? Tô morrendo de fome, disse Pereba. De manhã a gente enche a barriga com os despachos dos babalaôs, eu disse, só de sacanagem.

Sempre que enfrentamos um desafio, devemos começar dominando a parte mais fácil e ir aumentando gradativamente as dificuldades.

Aula 14 – Desenvolvimento mental

A maioria das pessoas diz que não gosta de ler, porque ler provoca sono.

Na verdade, não é a leitura que dá sono, mas sim o modo como a leitura é realizada.

Devido ao modo como aprenderam a ler, as pessoas adquirem **hábitos prejudiciais de leitura**.

Veja abaixo alguns deles:

1. **Subvocalização** - realiza a leitura com os lábios e/ou com a garganta;

2. **Leitura linear** - lê palavra por palavra, e quando não a entende, abandona a leitura e vai para o dicionário. Quando retorna, não lembra o que já leu ou sobre o quê estava lendo;

3. **Leitura desatenta** - constantemente realiza a **releitura do mesmo trecho** e, desta forma, com estas paradas, sua retenção do texto lido é muito baixa.

Decorre disso que, as pessoas acabam se acostumado a ler pouco e, portanto, adquirem o entendimento de um pequeno vocabulário.

Basta surgir uma palavra desconhecida para se sentirem desconfortáveis e abandonarem o texto.

É mais cômodo dizer *eu não gosto de ler* do que ir adiante e continuar lendo, deixando o entendimento do vocábulo para depois; vocábulo que, muitas vezes, será entendido ou explicado na sequência do texto.

Portanto, devemos eliminar as regressões e releituras conscientes ou inconscientes, pois normalmente, 30% do nosso tempo de leitura é gasto com releitura do que acabamos de ler.

Para melhorar sua velocidade de leitura, é preciso resistir ao impulso de voltar a ler as frases já lidas.

Por último lembre-se que você pode **sentir sono** quando lê devido a causas físicas, ou seja, se você não estivesse lendo sentira sono da mesma forma.

Neste caso, saiba que você tenha o hábito de deve ler sempre em **horários regulares** e **nunca após as refeições**, tudo isso respeitando os horários de destinado ao sono (entre 6 a 7 horas).

Disso tudo, é possível dizer que existem, pelo menos, dois motivos básicos pelos quais **lêmos errado**:

- ➔ O modo como aprendemos a ler;
- ➔ Ler de modo inconstante, sem ter o hábito.

Na verdade, um decorre do outro: você lê pouco, devido ao modo como aprendeu a ler.

É claro que isto não significa que você não saiba ler; isto significa apenas que foi imposto um limite à sua velocidade de leitura quando de sua aprendizagem, limite este que você jamais tentou superar.

Quando se ensina uma criança a ler, as palavras são divididas em sílabas, para facilitar a aprendizagem da leitura.

Além disso, as palavras são lidas em voz alta, sílaba por sílaba.

Infelizmente, depois de aprendida a leitura, a maioria das pessoas continua a ler fazendo esta **vocalização** das palavras, mesmo que silenciosamente.

Na verdade, **a vocalização é o maior obstáculo à leitura rápida.**

Para aprender a ler dinamicamente, de um modo veloz e produtivo, você deve então mudar o seu método de leitura.

Isto só será possível conseguir com um muito treinamento, com muita leitura, afinal, **como qualquer outra atividade**, ler bem e rapidamente exige **tempo e trabalho**.

Já damos alguns passos iniciais importantes e agora você sabe da importância de:

- ➔ ter **claras as intenções de sua leitura**, os objetivos para os quais ela vai ser empreendida;

- ➔ **preparar-se adequadamente** para essa tarefa;

- ➔ **identificar a fonte, o título e o papel do contexto**, antecipando informações a respeito do conteúdo;

Conhecendo estes recursos, você deixará de ser um leitor ingênuo e terá uma **participação ativa**, o que irá transformar a sua leitura distraída em uma atividade consciente.

Aula 15 – Conclusão

Mortimer J. Adler, em **A Arte de Ler**, explica que existem, pelo menos, dois critérios para julgar a **habilidade de ler** de um indivíduo:

- ➔ Dizemos que um homem lê melhor do que outro **quando pode ler um assunto mais difícil**;

- ➔ Dado um mesmo livro, um homem lê este livro melhor do que outro homem: primeiro porque o **lê mais ativamente**; segundo, porque chega a um **melhor resultado**.

Agora, preste muita atenção nas recomendações que seguem: observando-as, você irá ler bem e rapidamente.

- ➔ Primeiro, você deve perder o hábito de **subvocalizar** as palavras.

- ➔ Segundo, você deve habituar-se a **enxergar o conjunto de palavras** em um texto, ao invés de enxergar as **palavras isoladas**.

À medida que você praticar em suas leituras e observar o que foi ensinado, conseguirá enxergar blocos cada vez maiores de palavras, de uma só vez.

Com o aumento da velocidade de leitura, acompanhada da retenção de conteúdo, você sentirá um prazer maior em

suas leituras e, assim, ficará estimulado a ler cada vez mais a ler.

Bem, agora você já sabe que **ler bem e rapidamente não é impossível** e que isso **só depende de você**.

Boa leitura a todos!

Aula 16 - Bibliografia

GONZÁLES, Ana M. M., *Você sabe (mesmo) ler?*, Anagon, 2007.

MORTIMER, J. A., *A Arte de Ler*, Agir, 1954.

WIKIPEDIA (http://pt.wikipedia.org).

KONDRATOV, A. *Sons e sinais na linguagem universal; semiótica, cibernética, linguística*. Trad. Theresa Catharina Góes Campos. Brasília , Coordenada, 1972.

HEGEL, W. F. H., *Prefácio da Fenomenologia do Espírito* (arquivo digital).

LEITURA DINÂMICA - s.n.

BORGES, J. L., *Ficções*.

ORWELL, G., *A política e a língua inglesa*, tradução Desidério Murcho.

Pós-escrito

a) Muitas vezes, em nossas leituras, passamos por cima de trechos significativos, que resultam das experiências de escritores experientes e não nos damos conta de sua importância.
A gente vai lendo, o escritor vai derramando as palavras e, de repente, percebemos que estamos diante de algo importante, que muitas vezes resume tudo o que ele queria dizer.
Perceba isto nesta passagem do ensaio Por que Escrevo, Orwell:

> *Pondo de lado a necessidade da subsistência, creio que há quatro grandes motivos para escrever, ao menos para escrever prosa. Eles existem em diferentes graus em cada escritor, e num dado escritor as proporções variarão de quando em quando, conforme a atmosfera em que ele vive. São eles:*
>
> *1. Puro egoísmo. O desejo de ser engenhoso, de ser comentado, de ser lembrado após a morte, de se desforrar de adultos que o desdenharam na infância e por aí afora. É uma falsidade fazer de conta que este não é um motivo, e um motivo forte. Escritores compartilham esta característica com cientistas, artistas, políticos, advogados, soldados, homens de negócios bem-sucedidos — em suma, toda a camada superior da humanidade. A grande massa de seres humanos não tem um egoísmo agudo. Mais ou menos*

depois dos trinta, abandonam a ambição individual — em muitos casos, de fato, quase abandonam inteiramente a noção de serem indivíduos — e vivem sobretudo para os outros, ou simplesmente se deixam sufocar pelo trabalho enfadonho. Mas também existe a minoria de pessoas talentosas e obstinadas decididas a viver a vida até o fim, e os escritores pertencem a essa classe. Devo dizer que escritores sérios são, de modo geral, mais vaidosos e egocêntricos do que jornalistas, embora menos interessados em dinheiro.

2. Entusiasmo estético. A percepção da beleza no mundo externo ou, de outro lado, nas palavras e em seu arranjo correto. Prazer no impacto de um som sobre outro, na firmeza de uma boa prosa ou no ritmo de uma boa história. O desejo de compartilhar uma experiência é valioso e não se deve deixar escapar. O motivo estético é muito débil numa porção de escritores, mas mesmo um panfleteiro ou um escritor de livros didáticos terá palavras e frases prediletas que lhe agradam por razões não utilitárias; ou terá preferências por tipografia, largura de margens e assim por diante. Acima do nível de um guia ferroviário, nenhum livro está inteiramente isento de considerações estéticas.

3. Impulso histórico. O desejo de ver as coisas como elas são, de encontrar fatos verídicos e guardá-los para o uso da posteridade.

4. Propósito político — a palavra "político" entendida aqui em seu sentido mais amplo. O desejo de lançar o

mundo em determinada direção, de mudar as idéias das pessoas sobre o tipo de sociedade que deveriam se esforçar para alcançar. Também neste caso ninguém está verdadeiramente isento de tendências políticas. A opinião de que arte não deveria ter a ver com política é em si mesma uma atitude política.

b) Antes de iniciar a leitura de um capitulo de um livro, avalie se você conseguirá concluir a sua leitura no tempo disponível.
Muitas vezes, iniciamos a leitura de um capítulo, mas somos obrigados a parar sua leitura, seja por cansaço, seja por sono, seja pela necessidade de realizamos outra atividade.
Nestes casos, quando retomarmos a leitura de onde paramos, será necessária uma releitura rápida do que já foi lido anteriormente, a fim de refrescarmos nossa memória, pois, se não fizermos isso, o entendimento do capitulo ficará prejudicado.
Portanto, procure, sempre, ler um capitulo sem parar, do início ao fim, pois deste modo sua compreensão não será afetada.

c) Seja um leitor ativo. Se o livro for em papel, leia com um lápis na mão e sublinhe, destaque, circule e pinte as passagens mais significativas. Se o livro for digital, destaque e sublinhe as passagens principais.
Assim, você se manterá acordado e atento, participando ativamente da leitura.
Aproveite e faça como Montaigne, que no final dos livros que lia fazia anotações.

Leia esta passagem de seus Ensaios (Livro 2, Capitulo X – Sobre os livros):

> *A fim de remediar um pouco as traições de minha memória, tão fraca que me aconteceu mais de uma vez voltar, como senão os conhecesse, a livros lidos anos antes com atenção e anotando, habituei-me de uns tempos para cá a escrever, no fim dos volumes que não pretendo tornar a consultar, a data do término da leitura, e, em grandes caracteres, a impressão sentida, ao menos para ter a qualquer momento uma ideia geral do que li.*

Visite nossos sítios na internet

Sites

http://aulasingles.myht.org/

http://aulaitaliano.myht.org/

http://aulasfrances.myht.org/

http://aulasalemao.myht.org/

http://livros.myht.org/

Blogs

http://estudandoalinguafrancesa.blogspot.com/

http://estudandolinguainglesa.blogspot.com/

http://estudandoalinguaitaliana.blogspot.com/

http://estudandoalinguaespanhola.blogspot.com/

http://estudandoalinguaalema.blogspot.com/

http://estudandoalingua-portuguesa.blogspot.com/

http://estudandoolatim.blogspot.com/

http://dicasdelivrosvirtuais.blogspot.com/

http://comolerbemerapido.blogspot.com/

Canais YouTube

Estudo de Línguas e Temas Diversos

http://www.youtube.com/user/ohse

https://www.youtube.com/user/estudandoespanhol

https://www.youtube.com/user/estudandoportugues

https://www.youtube.com/user/estudandofrances

https://www.youtube.com/user/estudandoalemao

https://www.youtube.com/user/estudolinguainglesa

https://www.youtube.com/user/estudandoitaliano

https://www.youtube.com/user/estudandolatim

https://www.youtube.com/user/dicaslivrosdigitais

Opiniões, Sugestões e Correções

Todas as recomendações e sugestões serão muito bem vindas e analisadas para serem inseridas numa próxima edição.
Sua opinião é importante.

Envie-a para o autor pelo e-mail: ohsepoa@gmail.com